



Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus)

Christophe André

Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) Christophe André

Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent. Cette attitude peut modifier notre rapport au monde de manière radicale, apaiser nos souffrances et transcender nos joies. J'aimerais vous initier à cette expérience qui a changé ma vie. Christophe André.

 [Télécharger Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditer, jour après jour : 25 leçons pour viv ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) Christophe André

304 pages

Extrait

Il y a d'abord cette lumière jaune, intense, d'un soleil d'hiver qui brille au-dehors. Un soleil qui éblouit sans réchauffer. Puis on découvre le vieil homme immobile. Il s'est détourné de sa table de travail et du livre qu'il étudiait : pour réfléchir ? Se reposer ? Méditer ? Notre regard glisse ensuite vers la droite et remarque la porte basse de la cave. Puis il est attiré par l'escalier en colimaçon. Au moment où il s'apprête à gravir les premières marches, il découvre le feu qui crépite dans l'âtre et une femme attisant la braise. Il revient vers l'envol des marches : mais elles ne conduisent qu'à de l'obscurité.

Le tableau est petit, le lieu qu'il dépeint est sombre, mais on a le sentiment d'un vaste espace. C'est le génie de Rembrandt, qui fait voyager notre regard dans toutes les dimensions. En largeur, depuis la gauche, d'où irradie la lumière du jour, vers la droite, où celle du feu est fragile, presque dérisoire; le dialogue d'un soleil qui éclaire sans réchauffer et d'un feu qui réchauffe sans éclairer ; soleil de la raison et feu de la passion, deux ingrédients pour philosopher ? En hauteur, avec cet escalier en colimaçon qui relie profondeurs secrètes de la cave et mystères obscurs de l'étage. En profondeur, depuis le fond du tableau où siège le philosophe jusqu'au cercle de ténèbres qui l'entoure. Mais le sentiment d'espace vient aussi du jeu subtil entre le dévoilé et le caché. Ce qui importe, c'est ce qu'on imagine : de l'autre côté de la fenêtre, derrière la porte de la cave, en haut de l'escalier. Et le plus vaste de ces univers cachés à nos yeux qui sont passés trop vite : l'esprit du philosophe, son monde intérieur. Ténèbres et pénombres, un peu de lumière, un peu de chaleur. Et un esprit en marche. Est-ce à cela que ressemble notre intériorité ?

Méditer c'est s'arrêter

S'arrêter de faire, de remuer, de s'agiter. Se mettre un peu en retrait, se tenir à l'écart du monde.

Au début, ce qu'on éprouve semble bizarre : il y a du vide (d'action, de distraction) et du plein (tumulte des pensées et des sensations dont on prend soudainement conscience). Il y a ce qui nous manque : nos repères et des choses à faire ; et, au bout d'un moment, il y a l'apaisement qui provient de ce manque. Les choses ne se passent pas comme à «l'extérieur», où notre esprit est toujours accroché à quelque objet ou projet : agir, réfléchir sur un sujet précis, avoir son attention captée par une distraction.

Dans cette apparente non-action de l'expérience méditative, on met du temps à s'habituer, à voir un peu plus clair. Comme dans le tableau. Comme lorsqu'on passe de la lumière à l'ombre. Nous sommes entrés en nous-mêmes, pour de vrai. C'était tout près de nous, mais nous n'y allions jamais. Nous traînions plutôt dehors : à notre époque de sollicitations effrénées et de connexions forcenées, notre lien à nous-mêmes reste souvent en friche. Intériorités abandonnées... les extériorités sont plus faciles, et plus balisées. Alors que l'expérience méditative est souvent une terre sans sentiers. Dans la pièce où médite le philosophe, il y a moins de lumière, alors il faut ouvrir les yeux plus grand. En nous-mêmes aussi : il y a moins d'évidences et de réassurances, alors nous avons à ouvrir plus grand les yeux de notre esprit.

On pensait, on espérait trouver le calme, le vide. On tombe souvent sur un grand bazar, du tapage, du chaos. On aspirait à la clarté, on a trouvé la confusion. Parfois, méditer nous expose à l'angoisse, à la souffrance, à ce qui nous fait souffrir et qu'on évitait en pensant à autre chose, en s'agitant ailleurs. Revue de presse

Il y a d'abord cette lumière jaune, intense, d'un soleil d'hiver qui brille au-dehors. Un soleil qui éblouit sans réchauffer. Puis on découvre le vieil homme immobile. Il s'est détourné de sa table de travail et du livre qu'il étudiait : pour réfléchir ? Se reposer ? Méditer ? Notre regard glisse ensuite vers la droite et remarque la porte basse de la cave. Puis il est attiré par l'escalier en colimaçon. Au moment où il s'apprête à gravir les premières marches, il découvre le feu qui crépite dans l'âtre et une femme attisant la braise. Il revient vers l'envol des marches : mais elles ne conduisent qu'à de l'obscurité.

Le tableau est petit, le lieu qu'il dépeint est sombre, mais on a le sentiment d'un vaste espace. C'est le génie

de Rembrandt, qui fait voyager notre regard dans toutes les dimensions. En largeur, depuis la gauche, d'où irradie la lumière du jour, vers la droite, où celle du feu est fragile, presque dérisoire; le dialogue d'un soleil qui éclaire sans réchauffer et d'un feu qui réchauffe sans éclairer ; soleil de la raison et feu de la passion, deux ingrédients pour philosopher ? En hauteur, avec cet escalier en colimaçon qui relie profondeurs secrètes de la cave et mystères obscurs de l'étage. En profondeur, depuis le fond du tableau où siège le philosophe jusqu'au cercle de ténèbres qui l'entoure. Mais le sentiment d'espace vient aussi du jeu subtil entre le dévoilé et le caché. Ce qui importe, c'est ce qu'on imagine : de l'autre côté de la fenêtre, derrière la porte de la cave, en haut de l'escalier. Et le plus vaste de ces univers cachés à nos yeux qui sont passés trop vite : l'esprit du philosophe, son monde intérieur. Ténèbres et pénombres, un peu de lumière, un peu de chaleur. Et un esprit en marche. Est-ce à cela que ressemble notre intériorité ?

Méditer c'est s'arrêter

S'arrêter de faire, de remuer, de s'agiter. Se mettre un peu en retrait, se tenir à l'écart du monde.

Au début, ce qu'on éprouve semble bizarre : il y a du vide (d'action, de distraction) et du plein (tumulte des pensées et des sensations dont on prend soudainement conscience). Il y a ce qui nous manque : nos repères et des choses à faire ; et, au bout d'un moment, il y a l'apaisement qui provient de ce manque. Les choses ne se passent pas comme à «l'extérieur», où notre esprit est toujours accroché à quelque objet ou projet : agir, réfléchir sur un sujet précis, avoir son attention captée par une distraction.

Dans cette apparente non-action de l'expérience méditative, on met du temps à s'habituer, à voir un peu plus clair. Comme dans le tableau. Comme lorsqu'on passe de la lumière à l'ombre. Nous sommes entrés en nous-mêmes, pour de vrai. C'était tout près de nous, mais nous n'y allions jamais. Nous traînions plutôt dehors : à notre époque de sollicitations effrénées et de connexions forcées, notre lien à nous-mêmes reste souvent en friche. Intériorités abandonnées... les extériorités sont plus faciles, et plus balisées. Alors que l'expérience méditative est souvent une terre sans sentiers. Dans la pièce où médite le philosophe, il y a moins de lumière, alors il faut ouvrir les yeux plus grand. En nous-mêmes aussi : il y a moins d'évidences et de réassurances, alors nous avons à ouvrir plus grand les yeux de notre esprit.

On pensait, on espérait trouver le calme, le vide. On tombe souvent sur un grand bazar, du tapage, du chaos. On aspirait à la clarté, on a trouvé la confusion. Parfois, méditer nous expose à l'angoisse, à la souffrance, à ce qui nous fait souffrir et qu'on évitait en pensant à autre chose, en s'agitant ailleurs. --Extrait

<http://www.editions-iconoclaste.fr/spip.php?article1549> --Revue de presse Présentation de l'éditeur

NB : Windows Media Player vous indiquera que le CD est vide, ceci n'est pas dû à un défaut du produit mais à un problème lié à Windows Media Player.

«Un livre magnifique, qui aide à vivre.»

Frédéric Lenoir, France Culture

Publié en septembre 2011, «Méditer jour après jour» a été réimprimé 10 fois et s'est écoulé à plus de 250 000 exemplaires.

En tête des meilleures ventes depuis plus de 100 semaines, c'est aujourd'hui le livre de Christophe André le plus vendu.

Une méthode accessible, fondée sur la pratique personnelle de Christophe André, «Méditer, jour après jour» est illustré par un choix de tableaux et contient un CD de méditations guidées, conçues et lues par l'auteur.

«Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur.

Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique.

Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du coeur...»

Ce manuel pratique et poétique comporte :

Un CD au format MP3 pour pratiquer
Des textes pour comprendre
Des peintures pour ressentir

Important : le CDmp3 qui vous est offert a les mêmes fonctions qu'une clef USB. Il permet de mettre sur un même support l'équivalent de 3 CDs classiques. Vous devez l'insérer dans un ordinateur ou une chaîne HI-FI récente. Veillez à mettre à jour vos logiciels et vérifiez vos pare-feux.
Bonne écoute !

Vous pouvez retrouver Christophe André sur son site web, sur Facebook, ainsi que sur son blog.

NB : Windows Media Player vous indiquera que le CD est vide, ceci n'est pas dû à un défaut du produit mais à un problème lié à Windows Media Player.

Download and Read Online Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) Christophe André #SDRIAG8P279

Lire Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André pour ebook en ligne Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André à lire en ligne. Online Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André ebook Téléchargement PDF Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André Doc Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André Mobipocket Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1CD mp3 inclus) par Christophe André Epub

SDRIAG8P279SDRIAG8P279SDRIAG8P279